

69

Obsah

Srpen 2022

- 6 Editorial**
- 8 Backstage**
- 10 Zachyceno v síti**
- 12 Na startu**

Bud'fit s Dietou

- 24 Dopřejte si dovolenou**
Jak ji zvládnout, když hubnete?

Jídlo & výživa

- 34 Jak alkohol ničí spánek**
Proč není sklenička na dobrou noc správná volba?
- 40 Užijte si konec léta a vyražte s námi na F.O.O.D. piknik!**

Recepty & vaření

- 43 Když vaří muži**
Vyzkoušejte recepty z dílny známých kuchařů a influencerů
- 50 Čas na vaší straně**
Kteří kuchyňští pomocníci vám vytrhnou trn z paty?

Tělo & forma

- 58 Silový trénink, který si užijete**
Máte z něj obavy? Nemusíte! Hodí se i pro ženy!
- 60 Funkční plán na doma**
Cvičte efektivně s vahou vlastního těla a minimem pomůcek
- 64 Core neboli střed těla**
Všichni chceme ploché břicho, ale jak to vidí trenér?
- 66 Jen si tak trošku zdřímnout**
Víme, jak vyzrát na únavu po jídle

Krása & styl

- 69 Haircare 2.22**
Zjistili jsme od kadeřnice odpovědi na nejčastější dotazy klientů



76

76 To nej z kosmetiky

Co zaujalo naši beauty editorku Lindu tento měsíc?

80 Tak trochu rozpustilá

Nechte se unést hravou módní story s Kateřinou Kasanovou

Restart & relax

94 Z metráčku k pekáčku

Inspirujte se hubnoucím příběhem jedné z vás

96 Tanec se psy

Hledáte důvod k pohybu? Co takhle zkusit to se čtyřnohým parťákem?

106 Jak se (ne)seznámit

Poznejte redakci Diety zas o něco lépe

114 Zajímavé ženy

Tentokrát s Hanou Phamovou



NA OBÁLCE:

Andrea Bezděková

Foto: Ivy E. Morwen

Make-up a vlasy: Erika Nespěšná

Styling: Šárka Štursová

Produkce: Eliška Šťastná

43

80